الصيام ومرض السكري ومضاعفاته





الفوائد الصحية للصيام

للصيام دور في العلاج والتخفيف من أمراض السمنة وما يرافقها من أمراض ثانوية مثل اضطرابات دهون الدم كالكوليسترول والدهون الثلاثية وارتفاع ضغط الدم، إضافة إلى علاج الأمراض المزمنة والشائعة بين الناس مثل: مرض السكري (النوع الثاني)، وبعض أمراض القلب، والنقرس، ولكن هناك قواعد عامة يجب إتباعها عند صيام هؤلاء المصابين بهذه الأمراض المزمنة:

- على المريض زيارة طبيبه المعالج قبل رمضان، لتقييم حالته ومعرفة مدى قدرته على الصيام.
- مناقشة الطبيب مع المريض التعديلات اللازمة في جرعات ومواعيد الأدوية عند وجود إمكانية وقدرة على الصيام، بالإضافة إلى توضيح النصائح والإرشادات والمحاذير اللازمة.
- الالتزام بتوجيهات الطبيب إذا كانت حالة المريض لا تسمح له بالصيام.
- الاعتماد على نظام غذائي صحي يتناسب مع الحالة المرضية، واتباع الإرشادات الغذائية باستشارة اختصاصي التغذية.



ماذا يجب على مريض السكري أن يفعل خلال فترة الصيام

إذا كنت تتحكم بمستوى السكر الطبيعي في الدم بالاعتماد على التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني فقط، فإن الصوم لا يشكل خطورة عليك، بل إنه قد يعود عليك بالنفع شريطة أن تراعي النقاط التالية:

- ضرورة تناول وتأخير موعد السحور إلى أقصى حد ممكن.
- حافظ على كمية الطعام اليومية (السعرات الحرارية) حسب حاجتك اليومية.
- تقسيم كمية الطعام هذه إلى أربعة أجزاء، الإفطار، والسحور، ووجبتين خفيفتين بين الإفطار والسحور.
- مارس نشاطك اليومي كالمعتاد مع أخذ قسط من الراحة في فترة الظهيرة.
- الحصول على كمية كافية من السوائل والابتعاد عن السوائل المحلاة.
- اعتمد على الأغذية المحتوية على نسبة عالية من الماء ضمن مكونات الوجبات الغذائية: كالحليب، والخضروات الطازجة، والفواكه الطازجة، والأنواع المناسبة من الشوربة.
- تجنب السكر والملح والأغذية المملحة.
- تناول الأغذية التي تحتوي على كمية كافية من الألياف الغذائية ضمن مكونات الوجبات مثل الخضروات والفواكه الطازجة.
- تقليل الحلويات الرمضانية قدر الإمكان.
- المحافظة على الوزن الصحي.



ما هي أهم المخاطر المحتمل التعرض لها خلال فترة الصيام؟

انخفاض مستوى السكر بالدم (هبوط السكر):

وفي هذه الحالة يكون مستوى قياس سكر الدم أقل من 70 ملغ / ديسيلتر.

تكمن الأسباب المؤدية لحدوث الانخفاض في:

- قلة كمية الطعام
- زيادة جرعة الدواء
- زيادة شدة النشاط البدني

الأعراض المصاحبة لانخفاض سكر الدم هي:

- كثرة التعرق
- خفقان القلب
- الصداع
- الإصابة بالدوار
- الإرهاق
- العصبية والتوتر
- الإحساس بالجوع



ما هي أهم المخاطر المحتمل التعرض لها خلال فترة الصيام؟

ارتفاع مستوى السكر بالدم:

عندما يكون مستوى السكر بالدم أعلى من:

- صائم 130 ملغ/ ديسيلتر
- بعد الأكل 180 ملغ / ديسيلتر

وعادة ما يكون بسبب كمية الطعام، أو قلة جرعة الدواء أو الإنسولين، أو قلة الأنشطة البدنية، أو الضغوطات النفسية، والإصابة بالأمراض.



الأعراض المصاحبة لارتفاع سكر الدم هي:

- الشعور بالعطش الشديد
- جفاف الحلق والفم
- كثرة التبول عن المعتاد
- الجوع الشديد
- عدم وضوح الرؤية
- الخمول
- تأخر التئام الجروح

حدوث الجفاف لمريض السكر من الأمور التي يجب تفاديها، لأنها تؤدي إلى اضطراب في كمية الأملاح بالدم ووظائف بعض الأعضاء مثل الدماغ والكلى، لذا عليك تناول ما لا يقل على 8 أكواب ماء يومياً، ويمكن زيادة الكمية في حالة ممارسة الرياضة أو العرق الشديد نتيجة الجو الحار.



لتتمكن من الصيام بأمان ودون حدوث المضاعفات ننصحك باتباع الإرشادات التالية



التقييم الطبي قبل رمضان:

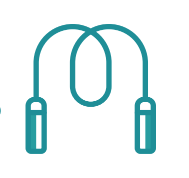
قم بزيارة الطبيب:

- لإجراء تقييم شامل لمستوى السكر في الدم وضغط الدم ونسبة الدهون، الخ.
- للتأكد من إمكانية الصيام في حالتك (حيث تختلف إمكانية الصيام بحسب حالة كل مريض).
- لمناقشة كل التغييرات المحتملة في النظام الغذائي أو العلاج للحفاظ على سلامتك أثناء الصيام.



القياس المستمر لمستوى السكر بالدم :

يساعدك على تجنب انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر بالدم. إذا كنت تشعر بأعراض انخفاض أو ارتفاع سكر الدم، استشر الطبيب لمعرفة ما إذا كانت الأدوية الخاصة بك قد تحتاج إلى تعديل في الجرعات أو المواعيد أو الأنواع.



ممارسة التمارين الرياضية:

- تجنب ممارسة التمارين الرياضية المجهدة خلال ساعات الصيام.
- ينصح بممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات.
- تعتبر صلاة التراويح جزءاً من الرياضة اليومية.
- عليك قياس مستوى السكر في الدم قبل وبعد التمارين الرياضية.
- لا تنسَ الإكثار من السوائل وخصوصاً الماء.



لتتمكن من الصيام بأمان ودون حدوث المضاعفات ننصحك باتباع الإرشادات التالية



اتبع إرشادات التغذية الصحية في رمضان:

تتغير عادات اتباع الحمية لمرضى السكري خلال شهر رمضان الكريم من استهلاك عدد الوجبات في اليوم الواحد إلى وجبتين رئيسيتين بشكل عام: واحدة عند السحور وأخرى عند الإفطار، ووجبتين خفيفتين بينهما.

إليك بعض الإرشادات العامة الواجب مراعاتها:

- لا تحذف أي من الوجبتين (السحور/ الإفطار) خلال الشهر الكريم.
- حاول الحفاظ على الكمية المحددة لك من النشويات وامتنع عن الإفراط في تناول الطعام.
- امتنع عن تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية أو المصنعة أو المالحة.
- قلل تناول الحلويات قدر الإمكان.
- تناول كمية كافية من الماء و/ أو المشروبات الخالية من السكر بين وجبتي السحور والإفطار (وجبة السحور بشكل خاص) تفادياً لفقدان الماء في جسمك.
- اعتدل في تناول كميات الطعام واحرص على التنويع فيها.